

Ermin, Hasil Belajar Lari Gawang, Modifikasi Gawang

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI GAWANG MELALUI MODIFIKASI
GAWANG PADA SISWA KELAS V MIS
KARYA TAYYIBAH KAYUMALUE PAJEKO**

Ermin

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi
Tadulako Tondo Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah

ABSTRAK

Permasalahan utama dan mendasar pada penelitian ini adalah kurangnya kemampuan lari gawang pada siswa kelas V MIS Karya Tayyibah Kayumalue Pajeko. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah dengan penerapan metode modifikasi gawang dapat meningkatkan kemampuan lari gawang pada siswa kelas V MIS Karya Tayyibah Kayumalue Pajeko. Untuk menjawab permasalahan di atas, peneliti melakukan penelitian tindakan kelas. Rancangan penelitian tindakan kelas ini mengikuti model alur Aqib Zainal yang dilakukan dalam dua siklus, dengan setiap siklus melalui empat tahap yaitu: (1) perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi, dan (4) refleksi. Teknik analisis data adalah dengan melihat daya serap siswa dan daya serap klasikal. Hasil penelitian, pada siklus 1, siswa yang dinyatakan tuntas sebanyak 16 orang atau 61,53% yang tidak tuntas 10 orang atau 38,46%. Pada siklus 2 terjadi peningkatan siswa yang dinyatakan tuntas 22 orang atau 84,61%, yang belum tuntas 4 orang atau 15,38%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan penerapan metode modifikasi gawang terhadap kemampuan lari gawang menunjukkan peningkatan yang berarti.

Kata Kunci : Hasil Belajar Lari Gawang, Modifikasi Gawang

Pendahuluan

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) perlu ditingkatkan dan memasyarakatkan sebagai cara pembinaan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat selanjutnya perlu ditingkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga.

Dengan adanya kecenderungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, teknik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah. Terlihat juga dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan teknik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Selain hal itu, dalam kurikulum pendidikan Indonesia menempatkan mata pelajaran Penjasorkes sebagai mata pelajaran yang wajib diajarkan di setiap satuan pendidikan, Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas. Sebagai prioritas utama yaitu lembaga sekolah dari tingkat pendidikan dasar, pendidikan lanjutan hingga pendidikan tinggi yang wadah dalam sosialisasi agar tujuan nasional tercapai. Penjasorkes selubung kaitan dengan gerak. Gerak memegang peranan yang sangat vital dalam kehidupan manusia. Seseorang dari lahir sampai dewasa, perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara menyeluruh baik luar tubuh maupun dalam tubuh. Gerak merupakan perpindahan kedudukan terhadap benda lainnya baik perubahan kedudukan yang menjauhi maupun yang mendekati.

Manusia yang hidup dengan sedikit gerak maka orang tersebut dapat dikatakan kesehatannya kurang bagus. Penjasorkes memegang peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Penjasorkes menuju keselarasan antara tubuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir dan batin. Penjasorkes adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani.

Penjasorkes meliputi pengembangan dan penguasaan aspek-aspek yaitu permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan di luar kelas, dan pendidikan kesehatan.

Usaha untuk menggerakkan siswa tersebut terurai pada sub ajar yang ada pada Silabus dan SK/KD. Salah satunya melalui sub ajar atletik. Pada atletik, di dalamnya terdapat gerak dasar manusia yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar. Terlihat dalam sub ajar atletik yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam

kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Dapat dikatakan bahwa atletik merupakan ibu dari segala olahraga lainnya karena aspek gerak dasar ini juga terdapat olahraga yang lainnya. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman Yunani Kuno sampai dewasa ini.

Materi lari gawang merupakan salah satu materi atletik yang terpilih dalam mencapai tujuan Penjasorkes, sehingga pelaksanaan pembelajaran lari gawang harus disesuaikan dengan karakteristik siswa agar dapat diterima dan dilaksanakan. Lari gawang merupakan salah satu nomor lari dari cabang olahraga atletik.

Siswa kelas V MIS Karya Tayibah Kayumaluh Pajeko, memiliki batas kemampuan yang kurang dalam pencapaian kriteria ketuntasan minimal (KKM) dalam kompetensi dasar pada teknik lari gawang. Hal ini disebabkan karena guru menilai dengan waktu yang dicapai saat melaksanakan teknik lari gawang. Disisi lain motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran tidak maksimal disebabkan karena teralumni monotonnya metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru.

Untuk itu perlu dilakukan sebuah tindakan untuk dapat memacu motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dalam kompetensi dasar khususnya pada materi pembelajaran lari gawang. Dengan jalan memberikan sebuah metode pembelajaran yaitu pemanfaatan media kotak. Untuk mencapai hasil lari gawang yang maksimal dengan tahapan gerak yang benar sebagai salah satu aspek penilaian hasil belajar psikomotor siswa maka diperlukan usaha dari guru untuk mendesain pembelajaran guna merangsang dan memperkuat kekuatan otot kaki sehingga siswa mampu melakukan lari gawang secara maksimal. Hal tersebut dapat disiasati dengan penerapan kotak sebagai media yang dijadikan rintangan pada pembelajaran lari gawang. Kotak yang digunakan adalah kardus bekas mie instan ataupun air mineral, dimana rintangan tersebut berupa kardus yang dijejerkan sedemikian rupa yang selanjutnya harus dilewati oleh siswa dengan melakukan lompatan secara periodik dan setinggi mungkin guna melewati kardus yang telah dijejerkan.

Disamping itu untuk meningkatkan kemauan atau partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan, perlu dicari suatu metode pendekatan yang tepat sehingga dampak dari kemauan penuh itu menghasilkan semangat atau kegairahan yang tinggi. Metode pendekatan yang tepat ini diperoleh melalui suatu proses penelitian tindakan yang akan dilakukan oleh peneliti ditujukan untuk meningkatkan situasi pembelajaran.

Media kotak dapat dijadikan inovasi pembelajaran. Penjasorkes karena saya melihat kenyataannya di MIS KaryaTayyibahKayumaluePajekodalam pembelajaran tidak menggunakan media, sehingga siswa menjadi bosan dan tidak berminat untuk mengikuti pembelajaran tersebut, oleh karena itu peneliti memunculkan inovasi yaitu penggunaan media kotak untuk mengacu siswa agar berminat mengikuti pembelajaran tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti mengambil judul “Meningkatkan hasil belajar lari gawang melalui modifikasi gawang pada siswa kelas V MIS KaryaTayyibahKayumaluePajeko”.

Kajian Pustaka

Teknik lari gawang telah mengalami sedikit perubahan dalam 30 tahun terakhir. Dalam lari gawang 100 atau 110, atlet elit melakukan tiga langkah diantara gawang. Mereka juga meluangkan waktu sebanyak mungkin dilintasan sprint, dan akibatnya, hanya meluangkan sedikit waktu untuk melayang melompati gawang. Ini membutuhkan teknik lari gawang yang sangat baik yang hanya dapat dikembangkan melalui program sprint, lompat, dan latihan fleksibilitas.

Tinggi gawang dan jarak lomba juga disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin. Atlet remaja menempuh jarak yang lebih pendek dengan menggunakan gawang yang lebih sedikit dan lebih pendek dari yang digunakan atlet dewasa. Tinggi gawang, jarak antar gawang, dan jarak lomba untuk putri juga lebih pendek dari pada putra. Sedangkan untuk usia, baik putra maupun putri melangkah secara bertahap ke spesifikasi dewasa. Lari gawang mengajarkan ritme, langkah dan tempo, atlet belajar menghargai hitungan dan panjang langkah. Keuntungan dari latihan lari gawang ini kemudian diarahkan ke nomor lompat.

Untuk teknik lari gawang, atlet berlari dengan cepat ke arah gawang dengan badan yang dimiringkan kedepan saat melompat dan kaki yang didepan diluruskan. Tangan pada sisi tubuh yang berlawanan dengan kaki yang di depan menggapai ke depan dan mengimbangi gerakan tubuh. Setelah atlet melintasi gawang, ia menggerakkan kaki yang di depan ke bawah dan kembali ke lintasan, memaksakan tubuh ke depan ke arah gawang berikutnya. Kaki yang mengikuti dilangkahkan kedepan ke arah gawang berikutnya. Gerakan sprint diantara gawang sangat kuat dan cepat, bahu dan pinggul tetap paralel dengan gawang, dan tubuh atlet sedikit naik dan turun ketika melintasi gawang.

Urutan gerakan lari gawang. Kaki kiri (atau kaki kanan) yang di depandiangkat, tungkaiditendangkankedepan, dan kaki dijejakkankepermukaanlapangan. Saat kaki kiri

diangkat, tangan dan kaki menggapai kedepan untuk mengimbangnya. Kaki kanan yang mengikuti diputar ke arah luar dan tekukan pada lutut, diputar ke atas depan pada pinggul diayunkan melingkar kedepan dan dijejakan ke permukaan. Untuk mengimbangi kaki kanan, tangan kanan diayunkan ke belakang. Pada kecepatan yang lebih tinggi gerakan tangan akan menjadi lebih keras untuk mengimbangi gerakan kaki yang kuat.

Pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut berkembang, baik langsung maupun secara tidak langsung. Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisi Penjasorkes tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Pendidikan jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek dalam kehidupan sehari-hari seseorang.

Menurut Suherman, (2000:23) Penjasorkes merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan proses untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dari paparan yang tertera di atas dapat disimpulkan bahwa Penjasorkes adalah merupakan proses pendidikan melalui aktivitas fisik untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, jasmani dan keterampilan gerak, sosial dan intelektual pada diri suatu individu yang melakukan aktivitas tersebut.

Sejalan dengan karakteristik kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) yang berorientasi pada penguasaan kompetensi, maka sistem penilaian yang diterapkan berupa sistem penilaian berbasis kompetensi. Dengan demikian standar penilaian pendidikan untuk kurikulum KTSP adalah standar sistem penilaian yang berorientasi pada

tingkat penguasaan kompetensi yang ditargetkan di dalam kurikulum. Standar penilaian pendidikan dapat dicapai manakala ada aturan yang baku tentang sistem penilaian pendidikan yang diterapkan dalam setiap jenjang pendidikan, baik menyangkut dasar, prinsip, tujuan, dan strategi penilaiannya.

Panduan penilaian pendidikan dasar dan menengah ini disiapkan untuk memberi dasar yang kuat bagi pendidik, satuan pendidikan, dan pemerintah agar mampu melakukan penilaian terhadap penguasaan kompetensi peserta didik setelah melalui proses pembelajaran. Tujuan pengembangan panduan sistem penilaian ini adalah untuk membangun sistem penilaian yang baku bagi para penyelenggara pendidikan dasar dan menengah sehingga dapat memberi informasi yang akurat mengenai tingkat kompetensi yang dicapai peserta didik.

Sistem penilaian tersebut meliputi kegiatan perancangan penilaian, penyajian hasil penilaian, dan tindak lanjutnya. Perancangan penilaian mencakup penyusunan kisi-kisi yang memuat indikator dan strategi penilaian. Strategi penilaian mencakup pemilihan metode dan teknik penilaian, pemilihan bentuk instrumen dan penyusunan contoh instrumen penilaian. Penyajian hasil penilaian mencakup penilaian dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotor dan ditampilkan dalam bentuk profil hasil belajar. Adapun tindak lanjut penilaian berupa program remedial dan program pengayaan yang harus dikembangkan atas dasar hasil penilaian yang telah dilakukan.

Penilaian pendidikan adalah proses untuk mendapatkan informasi tentang prestasi atau kinerja peserta didik. Hasil penilaian digunakan untuk melakukan evaluasi terhadap ketuntasan belajar peserta didik dan efektivitas proses pembelajaran. Fokus penilaian pendidikan adalah keberhasilan belajar peserta didik dalam mencapai standar kompetensi yang ditentukan. Pada tingkat mata pelajaran, kompetensi yang harus dicapai berupa Standar Kompetensi (SK) mata pelajaran yang selanjutnya dijabarkan dalam Kompetensi Dasar (KD). Penilaian hasil belajar oleh pendidik bertujuan untuk memantau proses dan kemajuan belajar peserta didik serta untuk meningkatkan efektivitas kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, penilaian hasil belajar oleh pendidik dilakukan secara berkesinambungan dan mencakup seluruh aspek pada diri peserta didik, baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor sesuai dengan karakteristik mata pelajaran Penjasorkes.

Ada empat hal yang perlu diperhatikan dalam menilai hasil belajar peserta didik pada kelompok mata pelajaran Penjasorkes. Pertama, penilaian pendidikan ditujukan untuk menilai hasil belajar peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek kognitif, psikomotor, dan

afektif. Informasi hasil belajar yang menyeluruh menuntut berbagai bentuk sajian, yakni berupa angkaprestasi, kategorisasi, dan deskripsi naratif sesuai dengan aspek yang dinilai. Informasi dalam bentuk angka cocok untuk menyajikan prestasi dalam aspek kognitif dan psikomotor. Sajian dalam bentuk kategorisasi disertai dengan deskriptif-naratif cocok untuk melaporkan aspek afektif. Kedua, hasil penilaian pendidikan dapat digunakan untuk menentukan pencapaian kompetensi dan melakukan pembinaan dan pembimbingan pribadi peserta didik. Ketiga, penilaian oleh pendidik terutama ditujukan untuk pengembangan seluruh potensi peserta didik. Misalnya, seorang peserta didik kurang berminat terhadap mata pelajaran Penjasorkes, maka hendaknya diberi motivasi agar ia menjadi lebih berminat. Keempat, untuk memperoleh data yang lebih dapat dipercaya sebagai dasar pengambilan keputusan perlu digunakan banyak teknik penilaian yang dilakukan secara berulang dan berkesinambungan.

Penilaian oleh satuan pendidikan merupakan penilaian akhir pada tingkat satuan pendidikan yang bertujuan untuk menilai pencapaian Standar Kelulusan (SKL). Penilaian kelompok mata pelajaran Penjasorkes didasarkan pada hasil ujian sekolah dengan mempertimbangkan hasil penilaian oleh pendidik. Penilaian oleh satuan pendidikan digunakan sebagai: (a) salah satu syarat kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan, (b) dasar untuk meningkatkan kinerja pendidik, dan (c) dasar untuk mengevaluasi pelaksanaan kurikulum tingkat satuan pendidikan.

Dalam dunia pendidikan sasaran evaluasi dapat berupa hasil belajar yang dicapai setelah suatu proses belajar dilaksanakan. Pembelajaran sangat berpengaruh pada hasil belajar yang dicapai siswa nantinya. Selanjutnya mengenai hasil belajar yang dimaksudkan dalam hal ini dapat diartikan sebagai *abilities* (kelincahan) atau kecakapan-kecakapan yang harus dikuasai oleh peserta didik setelah memperoleh pengalaman belajar tertentu (Mahardika, 2008:26). Pada penelitian ini hasil belajar yang dimaksud adalah hasil belajar psikomotorik. Hasil belajar psikomotor adalah perubahan internal dalam bentuk gerak yang dimiliki individu. Kecakapan psikomotor ini khusus menjadi sasaran penting dalam mata pelajaran penjasorkes. Kecakapan psikomotor ini adalah tipe hasil belajar terbentuk keterampilan dan kecakapan untuk bertindak. Kecakapan ini terdiri dari: a) berkaitan dengan aspek gerak reflek; b) berkaitan dengan aspek keterampilan gerak dasar; c) berkaitan dengan aspek kemampuan *perceptual*; d) berkaitan dengan keharmonisan dan ketepatan

gerak; dan e) berkaitan dengan aspek gerak ekspresif interpretatif (Mahardika, 2009:37).

Berdasarkan uraian di atas hasil belajar psikomotor adalah perubahan pada diri siswa dalam bentuk keterampilan gerak. Hakekat hasil belajar adalah perubahan kelakuan, kemampuan atau nilai siswa setelah mendapatkan pengalaman melalui praktik langsung melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru. Hasil belajar yang dimaksudkan dalam hal ini dapat diartikan sebagai keterampilan atau kecakapan siswa dalam melakukan lari gawang, dimana gerakan tersebut terdiri dari awalan (saat berlari), ayunan kaki, gerakan tangan, posisi badan ketika melewati gawang. Hasil belajar tersebut dapat diketahui melalui tes kemampuan lari gawang dengan menggunakan tes yang dimodifikasi yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SD.

Asosiasi Teknologi dan Komunikasi Pendidikan (*Association of Education and Communication Technology/AECT*) di Amerika dalam Sadirman (2007:6), membatasi media sebagai salah satu bentuk dan saluran yang digunakan orang untuk menyalurkan pesan/informasi. Gagne, dalam Sadirman (2007:6) menyatakan bahwa media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsangnya untuk belajar. Sementara itu Briggs, dalam Sadiman (2007:6) berpendapat bahwa media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar, contohnya buku, film, kaset, film bingkai. Asosiasi Pendidikan Nasional (*National Education Association/NEA*), dalam Sadirman (2007:7) memiliki pengertian yang berbeda. Media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audio visual serta peralatannya. Media pengajaran diartikan sebagai suatu sarana nonpersonal (bukan manusia) yang digunakan atau disediakan oleh tenaga pengajar, yang memegang peranan dalam proses belajar mengajar, untuk mencapai tujuan instruksional.

Heinich, dkk dalam Arsyad (2009:4) mengemukakan istilah medium sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima. Dari berbagai pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim pesan ke penerima pesan sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa yang sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

Modifikasi adalah pengubahan. Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti akan mencoba strategi modifikasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani pada siswa kelas V MIS

KaryaTayyibahKayumaluePajeko, dengan materi teknik lari gawang. Peningkatan hasil belajar dengan yang dimaksud peneliti adalah modifikasi pembelajaran dengan mengganti gawang dengan kardus, kardus dalam penelitian ini adalah sebuah kertas karton yang di gunakan sebagai tempat air mineral yang berbentuk kubus yang mempunyai tinggi kurang lebih 60 cm. Kardus diletakkan secara berurutan dengan jarak kurang lebih 2 meter sampai 3 meter.

Disampingitu, modifikasi yang digunakan peneliti adalah suatu metode pembelajaran untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam mengikuti proses belajardanpembelajaranPenjaskhususnyamaterilari gawang. Dengan diadakannya modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan peneliti, diharapkan akan memecahkan atau akan mengetahui sekaligus akan menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi guru dan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pembelajaran teknik dasar lari gawang. Tujuan modifikasi alat dalam bentuk kardus ini ialah agar siswa lebih tertarik, lebih berani, senang dan mudah menguasai teknik dasar lari gawang.

Metode

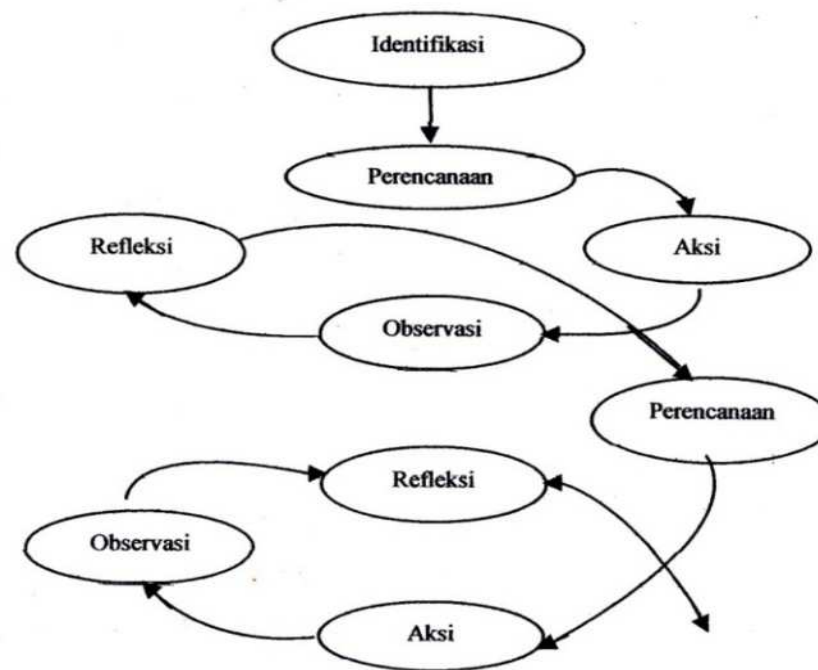
Penelitian tindakan ini dilaksanakan di MIS Karya Tayyibah Kayumalue Pajeko. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V sebanyak 26 orang yang terdiri dari laki-laki 7 orang dan perempuan 19 orang.

Sesuai dengan masalah yang diteliti, maka jenis penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berupa Penelitian TindakanKelas (PTK) yaitusuatukegiatan penelitian yang dilakukan di kelas/lapangan yaitu pembelajaran atletik pada pokok bahasan lari gawang dilakukan sebagai upaya tindakan perbaikan hasil belajar lari gawang melalui pemanfaatan alat kotak dalam meningkatkan hasil belajar lari gawang. Kegiatan penelitian ini dilakukan dalam bentuk siklus yang terdiri dari empat tahap yaitu: Perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/pengamatan, refleksi.

Dalam penelitian ini pengumpulan data adalah berupa instrument untuk mencatat semua aktifitas siswa selama tindakan berlangsung. Ada tiga macam alat pengumpul data yang digunakanyaitu: Lembarobservasi, Post testsetiapakhirsiklus. Hasil belajar siswa setelah menggunakan metode pemanfaatan alat kotak dianalisis menggunakan daya serapklasikal (DSK) danKetuntasanbelajar secara klasikal (KBK).Pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes hasil belajar untuk memperoleh/mengukur hasil belajar kemampuan lari gawang.

Analisis data dalam penelitian tindakan ini dilakukan setiap akhir siklus. Berdasarkan data hasil belajar kemampuan heading bola diambil melalui tes setiap akhir siklus, kemudian dianalisis mencari rata-rata dan ketuntasan belajar siswa baik secara individu maupun klasikal. Jika ternyata pada siklus pertama belum sesuai dengan apa yang diharapkan sebagaimana telah ditetapkan pada indikator kerja, maka akan dilanjutkan pada siklus berikutnya. Siklus dapat dihentikan apabila hasil belajar siswa telah mencapai kriteria ketuntasan, baik secara individu maupun klasikal.

Tindakan-tindakan yang dilaksanakan diawali dengan mengidentifikasi gagasan umum yang dispesifikasikan sesuai judul penelitian. Spesifikasi gagasan tersebut lebih lanjut digarap melalui beberapa tahap secara berdaur ulang yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi (Zainal Aqib, 2006)



Gambar Alur Penelitian

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian sebelum pelaksanaan metode berpasangan diterapkan menunjukkan bahwa kemampuan lari gawang dalam modifikasi gawang pada siswa kelas V MIS KaryaTayyibah Kayumalue Pajeko, dari 26 siswa terdapat 6 siswa yang tuntas, atau 23.07%, sedangkan yang belum tuntas 20 siswa atau 76.92%

Pada tahap perencanaan pada siklus 1 terdiri dari beberapa langkah, yaitu sebagai berikut: a) persiapan siklus; dan b) implementasi tindakan. Setelah mempersiapkan pembelajaran, peneliti menjelaskan bentuk pembelajaran yang akan dilakukan oleh siswa dan memberikan contoh cara melakukan metode pembelajaran tersebut. Adapun materi pembelajaran yang diberikan pada siswa pada siklus ini adalah materi lari gawang dalam pembelajaran atletik dengan menggunakan metode modifikasi gawang.

Setelah proses aksi (pelaksanaan) metode modifikasi gawang, dilakukan pengamatan peningkatan kemampuan lari gawang pada siswa kelas V MIS Karya Tayyibah Kayumalue Pajeko. Hasil penelitian pada siklus 1 ini menunjukkan bahwa kemampuan lari gawang pada siswa kelas V MIS KaryaTayyibah Kayumalue Pajeko, dari 26 siswa terdapat 16 orang siswa yang tuntas, sedangkan yang belum tuntas 10 orang siswa

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan pada siklus 1 (satu), dapat disimpulkan bahwa kemampuan lari gawang pada siswa kelas V MIS Karya Tayyibah Kayumalue Pajeko yang dilakukan pada kegiatan penelitian sudah ada perubahan atau peningkatan melalui metode modifikasi alat, namun belum memenuhi nilai standar secara klasikal. Kemampuan lari gawang pada siswa kelas V MIS Karya Tayyibah Kayumalue Pajeko sebagaimana yang diharapkan dengan mencapai target ketuntasan klasikal yakni 80%. Dengan demikian perlu dilanjutkan siklus kedua melalui metode modifikasi alat, dengan memperbaiki proses yang telah dilaksanakan pada siklus pertama.

Berdasarkan hasil siklus pertama, maka tahap perencanaan siklus kedua yang dilaksanakan tetap menggunakan metode modifikasi gawang yang sama pada siklus pertama, namun yang membedakan adalah adanya beberapa variasi gerak dalam metode pembelajaran modifikasi gawang dan peningkatan pengawasan yang dilakukan melalui siswa yang sudah tuntas pada siklus pertama.

Bentuk perlakuan yang diberikan pada siklus dua tidak berbeda pada siklus pertama, akan tetapi variasi gerak dalam melakukan pembelajaran metode modifikasigawangdivariasikangerakannya, halinidilakukan agar siswa tidak merasa jenuh atau bosan.

Setelah proses aksi (pelaksanaan) tentang metode belajar modifikasi alat pada siklus dua dilakukan pengamatan peningkatan kemampuan lari gawang menunjukkan hasil bahwa kemampuan lari gawang pada siswa kelas V MIS Karya Tayyibah Kayumalue Pajeko, dari 26 siswa ternyata mengalami perubahan yang cukup berarti. Indikator keberhasilan tersebut

dapat dilihat dari hasil tes kemampuan lari gawang yang dilakukan selama materi berlangsung pada siklus dua menunjukkan hasil perolehan rata-rata siswa secara individual sebesar 81,22 yang berarti ada peningkatan angka 7,46% dari siklus sebelumnya. Dengan ketuntasan secara klasikal 84.61 % yang berarti bahwa hasil yang dicapai telah memenuhi dan melampaui ketuntasan hasil belajar secara klasikal sebesar 80 % dan ketuntasan belajar secara individu sebesar 75 sebagaimana yang telah ditetapkan sebelumnya sesuai kriteria ketuntasan minimal di MIS Karya Tayyibah Kayumalue Pajeko.

Karena hasil belajar telah tercapai dan melampaui ketuntasan, maka siklus kedua dapat dihentikan dan tidak perlu ada lagi siklus berikutnya. Akan tetapi bagi siswa yang belum tuntas, diberikan pembelajaran tambahan melalui pembelajaran remedial dan pengayaan. Peningkatan kemampuan lari gawang yang diperoleh menunjukkan bahwa aktifitas guru selama proses pembelajaran telah dilaksanakan dengan baik dan maksimal sejak awal hingga akhir pembelajaran. Tahapan-tahapan pembelajaran yang dilaksanakan sudah sesuai dengan rencana pembelajaran yang diprogramkan sebelumnya.

Pembahasan

Pada prinsipnya perhatian utama dalam pembelajaran meningkatkan kemampuan lari gawang melalui metode modifikasi alat adalah tercapainya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan dan terciptanya pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Berdasarkan hasil analisa data sebagai hasil penelitian meliputi hasil peningkatan hasil belajar kemampuan lari gawang dan peningkatan aktivitas siswa diperoleh gambaran sebagai berikut :

1. Hasil belajar metode modifikasi alat terhadap kemampuan lari gawang.

Hasil belajar diperoleh dari hasil tes unjuk kerja kemampuan melakukan lari gawang yang dilakukan pada setiap akhir siklus. Melihat hasil pencapaian yang diperoleh bahwa hasil kemampuan lari gawang dari siklus I ke siklus II menunjukkan adanya peningkatan yang cukup berarti yakni dari rata-rata hasil belajar siklus I sebesar 73.76 naik menjadi 81.22 pada siklus II atau naik sebesar 7.46% sama halnya pada ketuntasan hasil belajar secara klasikal dari 61.53 % pada siklus I meningkat menjadi 84.61 % pada siklus II atau mengalami peningkatan sebesar 23.08%. Hasil yang diperoleh tersebut telah memenuhi kriteria ketuntasan belajar secara klasikal sebagaimana yang telah ditetapkan pada indikator penelitian ini sebesar 80 %.

2. Hasil keaktifan siswa dalam pembelajaran metode modifikasi alat terhadap kemampuan lari gawang.

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi pada siklus I dan siklus II, maka diperoleh gambaran tentang aktifitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Secara rinci hasil aktifitas peserta didik siswa tersebut menunjukkan bahwa rata-rata waktu aktif siswa selama proses pembelajaran sebesar 74,16 %, hal ini berarti siswa belajar dengan penuh antusias, sementara waktu yang tidak efektif hanya sebesar 32,83%.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Aktifitas siswa kelas V MIS KaryaTayyibahKayumaluePajekodalam melakukan keterampilan lari gawang melalui metode modifikasi gawang secara efektif melalui peningkatan yang cukup berarti. Peningkatan hasil belajar tersebut dilihat pada perolehan ketuntasan belajar secara klasikal pada siklus satu sebesar 61,53, pada siklus dua mengalami peningkatan menjadi 84,61%. Mengalami peningkatan sebesar 23,08%, sedangkan ketuntasan hasil belajar secara individual rata-rata 73,76 pada siklus satu meningkat menjadi 81,22% pada siklus dua, atau mengalami peningkatan sebesar 23,08 % dari siklus I; 2) Aktifitas siswa selama pembelajaran tampak lebih efektif sejak siklus I hingga siklus II. Hasil perolehan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, dimana pada siklus I keaktifan siswa sebesar 68,33 %, sedangkan pada siklus II sebesar 74,16 %.

Dari kesimpulan di atas telah terbukti bahwa metode modifikasi gawang dapat meningkatkan kemampuan lari gawang pada siswa kelas V MIS KaryaTayyibahKayumaluePajeko, maka peneliti menyarankan sebagai berikut: a) Kepala Sekolah, diharapkan untuk memfasilitasi segala kebutuhan dalam pembelajaran yang ada di sekolah; b) bagi guru dan siswa, diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkesinambungan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; c) kepada peneliti, untuk meningkatkan kemampuan lari gawang pada siswa disarankan menggunakan metode modifikasi gawang dengan beragam macam variasi pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Arsyad, Azhar. 2009. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Press.

Mahardika, I Made Sriundy. 2009. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: ISORI JawaTimur.

Sadiman, Arif, dkk. 2007. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Suherman, Adang. 2000. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

ZainalAqib, 2006. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru*, Bandung IramaWidya